

Повышение силовой выносливости

Выполнил:

Студент группы ФАРМ–О–18/1-1

Кашицын Егор Сергеевич

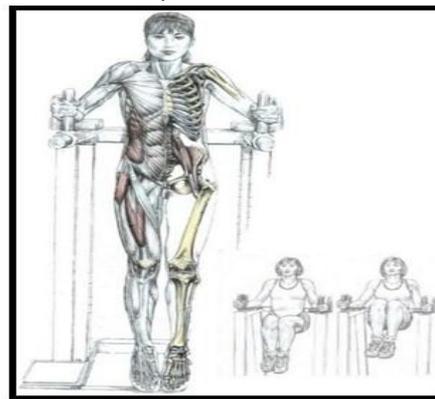
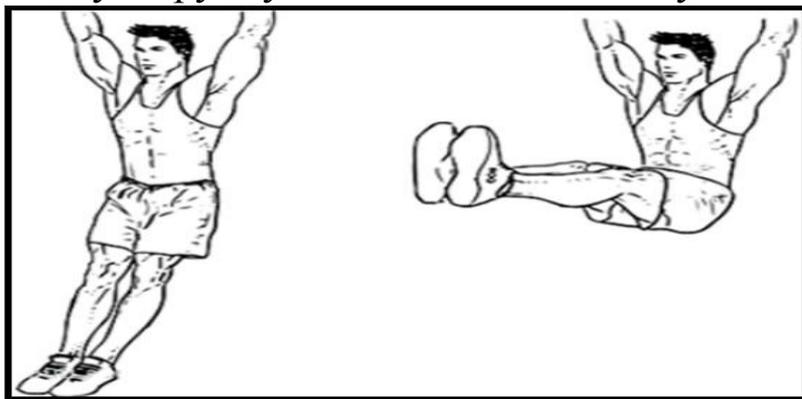
г.Ульяновск, 2020

- **Силовая выносливость** — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы. Или, иными словами, это способность противостоять утомлению при работе почти максимальной мощностью длительностью до 3-4 минут, выполняемой преимущественно за счет анаэробно-гликолитического энергообеспечения.
- Из этого определения видно, что силовая выносливость проявляется только в случае с большими весами и значительными по силе сокращениями мышц. Если же веса небольшие, и мышцы сокращаются далеко не в полную мощность, то правильнее уже говорить об общей выносливости.
- Тренировка силовой выносливости зависит от нагрузки, характерной для того или иного вида спорта, и должна учитывать уровень специальной нагрузки «выше среднего» и максимальное количество повторений.

Упражнения для повышения силовой выносливости

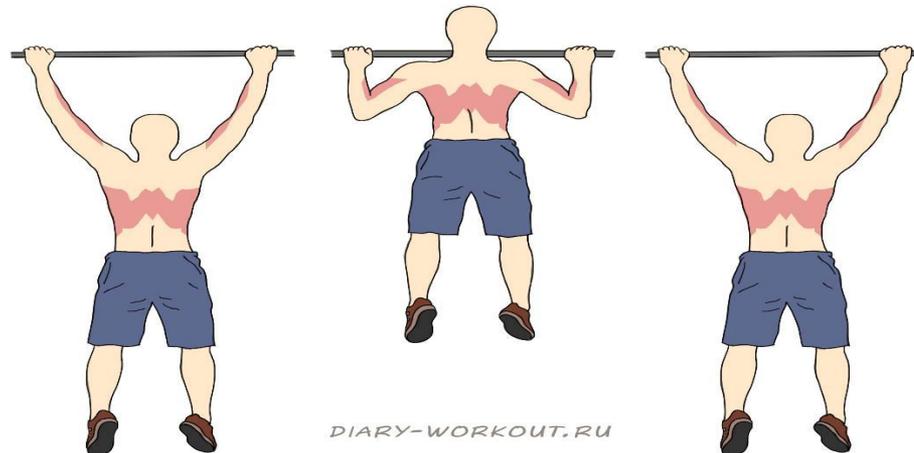
● 1. Поднимание прямых ног в висе

- 1) Атлет висит на перекладине на уровне чуть шире плеч, держа руки и ноги прямыми. В позвоночнике сохраняем естественный лордоз, взгляд направлен вперед. Делаем глубокий вдох.
- 2) Резко выдыхаем и начинаем подтягивать ноги вверх, делая небольшое движение тазом вперед. Стараемся держать ноги прямыми и держим их в одном и том же положении на протяжении всего подхода. Ступни можно прижать друг к другу или просто держать их на небольшом расстоянии – как Вам удобнее.
- 3) Поднимаем ноги на уровень чуть выше пояса, стараясь поймать максимальное сокращение прямой мышцы живота. Можно на секунду задержаться в точке пикового сокращения, чтобы дополнительно статически напрячь нужную нам мышечную группу. Плавно начинаем опускать ноги вниз, делая вдох.



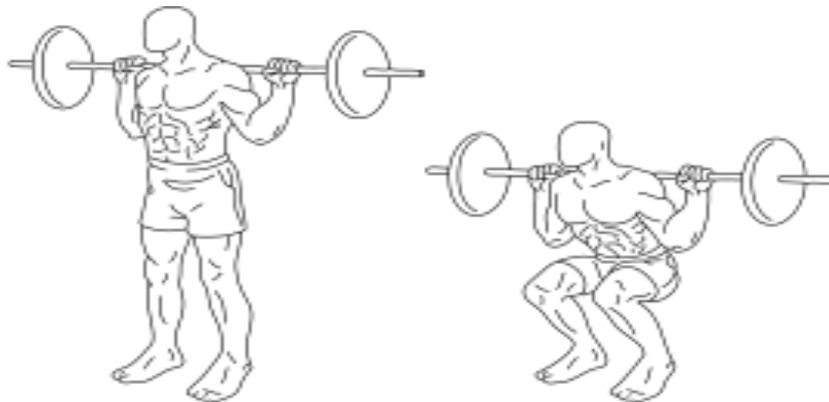
● 2. Подтягивание на перекладине

- 1) Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.
- 2) Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.
- 3) Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.
- 4) Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.
- 5) Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.



● 3. Приседания

При классических приседаниях положение стоп – на ширине плеч или слегка шире. Спина должна быть прямая, нельзя допускать ее «округления» или сгибания. Колени обязательно удерживать над продольной осью стопы, фиксировать их на одной линии со стопой. Не допускать сведения коленей внутрь. Это значительно увеличит нагрузку на коленный сустав, и может вызвать дискомфорт при выполнении упражнения. Подбородок рекомендуется держать слегка приподнятым, взгляд направить перед собой. При вставании нельзя допускать наклона корпуса вперед.

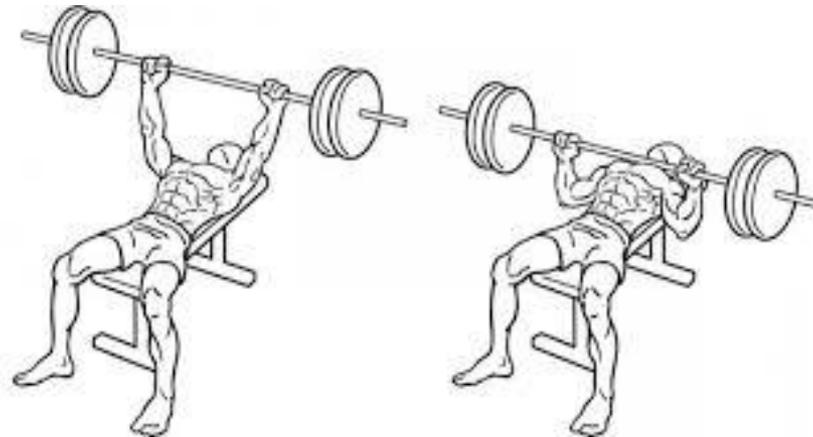


● 4. Становая тяга

- В исходном положении внутреннее расстояние между стопами равно ширине таза, бедра располагаются практически в той же плоскости, что и колени (чуть выше или чуть ниже, в зависимости от морфотипа занимающегося), верхняя часть туловища должна быть как можно более прямой от начала и до конца движения, для того, чтобы свести к минимуму плечо рычага. Стопы расположены на оси бедренных костей. Спина наклонена кпереди, оставаясь прямой и ни в какой момент не должна округляться. Синергическое действие квадрицепсов и мышц спины, больших ягодичных и мышц задней поверхности бедра является определяющим.
- **Упор на полу:** стопы должны стоять совершенно плоско, а вес тела распределен между передней частью ступни и пяткой. Если ТД это допускает, то лучше использовать обувь на тонкой и жесткой подошве
- **Расстояние между ступнями** (традиционный стиль) - на ширине бедер. Расстояние между стопами (стиль сумо) - на ширине плеч.
- **Расстояние между руками на грифе и хват:** пронированный или проно-супинированный, расстояние между руками на ширине плеч.
- **Положение спины:** контролируемый наклон таза кпереди, спина прямая и напряженная на протяжении всего движения.
- **Исходное положение:** плечи оттянуты назад, грудь вперед, бедра почти в той же плоскости, что и колени при контролируемом положении таза кпереди.
- **Положение головы:** фиксированно прямое, взгляд направлен строго вперед.
- **Становая тяга:** перенести напряжение на руки, затем выпрямиться с ровной спиной.
- Штанга слегка касается ног до тех пор, пока спортсмен не выпрямится до конца и не найдет равновесия.
- **Затем начать опускание**, следуя обратным путем и не расслабляя спины.
- **Критические моменты:** первый возникает перед коленями, второй - сразу после, в обоих случаях нагрузка такова, что положение спины становится трудно удерживать таким образом положение спины должно быть еще более жестким, чем обычно.
- **Дыхание:** вдох осуществляется в исходном положении, на протяжении всего процесса активизации мышц. Подъем происходит на задержке дыхания, с выдохом в конечной позиции.

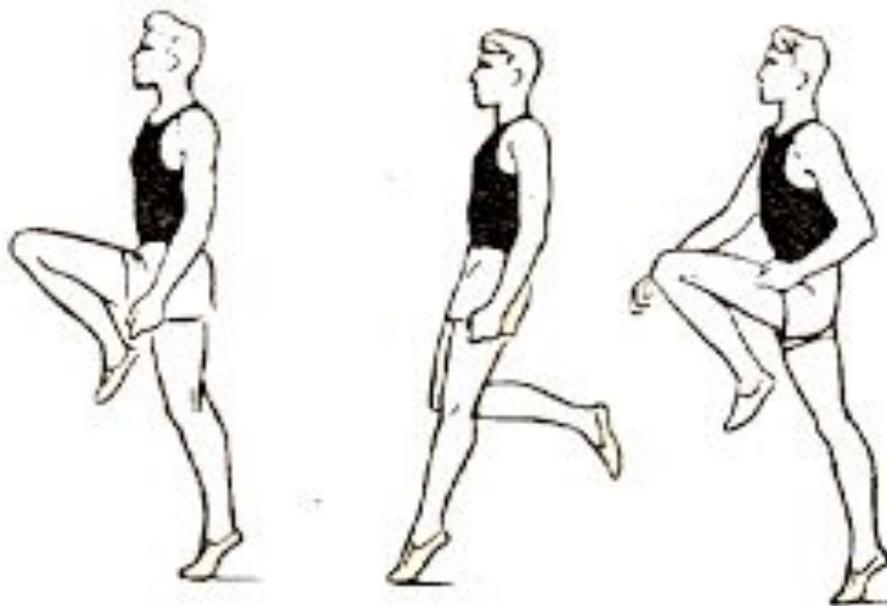
● 5. Жим лежа

1. Ложимся на скамью, ноги расставляем чуть в стороны, примерно на ширине плеч. Основной упор делаем на пятки, как бы пытаюсь продавить ими пол, однако стопа при этом полностью прилегает к полу.
2. Максимально сводим вместе лопатки. Поначалу такое положение может показаться неудобным, однако оно необходимо, иначе вместо наших пекторальных мышц будут работать плечи.
3. Плотно прижимаем к скамейке голову, плечи и ягодицы.
4. Немного прогибаемся в пояснице (действительно немного, на мост не становимся) и проверяем, чтобы гриф штанги находился над нашими глазами.
5. Беремся узким хватом за гриф для проработки малых пекторальных мышц или широким – для проработки больших пекторальных.
6. Удерживаем штангу над грудью на вытянутых руках.
7. Делаем вдох и опускаем штангу вниз таким образом, чтобы она слегка коснулась груди, ориентировочно в районе сосков, затем на выдохе снова поднимаем штангу вверх.



● 6. Медленное продвижение с высоким подниманием колен

- 1) Встаньте прямо, ноги выпрямлены, руки опущены вниз по бокам.
- 2) Поднимите одно колено на комфортную высоту. Медленно опустите ногу и повторите движение другой ногой, продвигаясь вперед с каждым шагом.



● 7. Выпады

- 1) Поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бёдер и полностью выпрямитесь.
- 2) **Положение корпуса** вертикальное во всех точках. Взгляд направлен вперёд, грудь «колесом», живот подтянут, спина слегка прогнута в пояснице, колени чуть согнуты. Смещение корпуса вперёд не критично, но это смещает нагрузку с ягодичных мышц на квадрицепсы и добавляет нагрузку на поясничные мышцы.
- 3) Сделайте широкий шаг вперёд и, удерживая туловище прямым, перенесите центр тяжести на выставленную вперёд ногу и присядьте на ней.
- 4) В нижней точке упражнения передняя нога согнута в колене под прямым углом (мышцы задней части бедра и ягодицы натянуты, как струны), колено задней ноги «висит» в нескольких сантиметрах над полом (но не касается его!).
- 5) Задержите дыхание и, опираясь на выставленную вперёд ступню, поднимитесь из приседа и отшагните назад передней ногой в исходное положение (ноги вместе на ширине бёдер).
- 6) Следующее повторение-выпад выполняется другой ногой.



● 8. Сгибание рук с гантелями

Удерживая руки выше локтя в неподвижном положении, согните правую руку с **гантелью**, одновременно разворачивая ладонь вверх. Движение осуществляется на выдохе до полного сокращения бицепса (при этом **гантель** находится на уровне плеч).

